

## RINGKASAN

**ARIEF RACHMAN. Model Latihan Dengan Menggunakan Media *Medicine Ball* Untuk Kekuatan Lengan Gaya Kupu-Kupu Pada Cabang Olahraga Renang Anak Usia 9-10 Tahun : Program Studi Pendidikan Kepelatihan, Jurusan Olahraga Prestasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta, Januari 2017.**

Penelitian ini bertujuan untuk melatih kekuatan lengan gaya kupu-kupu pada anak usia 9-10 tahun dengan media *medicine ball* dengan berbagai macam model yang baru dan tidak monoton. Penelitian ini dilakukan pada bulan Desember 2016 – Januari 2017 di dua tempat yang berbeda, yaitu uji coba kelompok kecil yang bertempat di Pyramid S.C dan uji coba kelompok besar yang bertempat di Perkumpulan Renang Bina Taruna. Metode Penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan metode penelitian *Research and Development* dengan mengacu pada tujuh tahapan yang dibuat oleh Prof Dr Sugiyono, yaitu : Potensi dan masalah, pengumpulan data, desain produk, validasi desain, revisi desain, uji coba produk, produksi masal.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diperoleh kesimpulan yaitu: dengan memberikan penerapan model latihan dengan menggunakan media *medicine ball* untuk kekuatan lengan gaya kupu pada cabang olahraga renang anak usia 9-10 tahun, latihan menjadi penuh semangat tanpa adanya unsur paksaan dari pelatih, ini dikarenakan model latihan ini bervariasi dan tidak monoton, cocok digunakan pada anak usia 9-10 tahun.